



Goulash stoofschotel

Traditionele goulash wordt gemaakt van rundvlees, tomaten, paprika, bouillon, kruiden en aardappelen. We hebben het traditionele recept zo veel mogelijk gevolgd. Alleen de aardappelen zijn niet geschikt voor een koolhydraatarm dieet. Deze hebben we daarom vervangen door pompoenblokjes. Deze blokjes hebben een neutrale smaak en lijken zowel qua vorm als structuur op aardappel. Een prima vervanger dus.

2 PERSONEN - hoofdgerecht

⌚ 200 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍽 350 g runderlapen
- 🍽 1 kleine ui
- 🍽 1 teentje knoflook
- 🍽 15 gr boter
- 🍽 ½ rode paprika
- 🍽 ½ groene paprika
- 🍽 200 g tomatenblokjes uit blik
- 🍽 ½ el tomatenpuree
- 🍽 200 g pompoenblokjes, muskaat
- 🍽 ½ bouillonblokje rundvlees
- 🍽 100 ml water
- 🍽 ½ laurierblaadje
- 🍽 1 tl paprikapoeder
- 🍽 ½ tl tijm
- 🍽 ½ tl karwijzaad
- 🍽 snufje zwarte peper
- 🍽 1 el olijfolie
- 🍽 400 gr bloemkoolrijst
- 🍽 1 eetrijpe avocado, optioneel

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd het vlees en de uien in kleine stukjes en pers de knoflook fijn.
2. Smelt de boter in een stoofpan of hapjespan en voeg de stukjes vlees toe.
3. Bak het vlees rondom bruin en voeg dan de gesneden uien en knoflook toe.
4. Bak dit een paar minuten mee.
5. Snijd ondertussen de paprika in kleine stukjes en voeg dit toe aan het pan met het vlees.
6. Bak ook dit een paar minuten mee.
7. Voeg dan al roerend de tomatenpuree en kruiden toe aan de pan.
8. Blus af met het water, ½ bouillonblokje en de tomatenblokjes.
9. Voeg het ½ laurierblaadje toe aan de pan en laat de goulash met de deksel op de pan 2½ uur sudderen boven een laag vuur.
10. Voeg na 2½ uur sudderen de pompoenblokjes toe en laat dit ongeveer 30 minuten mee pruttelen, of totdat de pompoen gaar is.
11. Bak ondertussen in een pan met olijfolie de bloemkoolrijst gaar en kruid met zwarte peper en zout.
12. Verdeel de goulash na het sudderen in 2 porties en serveer met bloemkoolrijst.

TIP: De goulash is super lekker om te eten met een royale portie bloemkoolrijst. De restjes kun je een paar dagen in de koelkast bewaren of eventueel invriezen.

BRON: lowcarbchef.nl

